

Давати соціальної підтримки

-Налаштовуючи зв'язок з іншими

Ти можеш допомагати сім'ї та друзям впоратися з горем, проводячи з ними час та уважно їх слухаючи. Більшість людей швидше відновлюються, якщо вони відчувають зв'язок з людьми, що турбуються про них. Деякі люди обирають багато не говорити про пережите, а деяким потрібно виговоритись про свій досвід. Для деяких людей розмови про речі, які сталися під час війни чи стихійного лиха можуть допомагати приглушити болісні відчуття, а іншим для цього достатньо просто бути поруч з близькими людьми, які їх приймають.

Ось деяка інформація про надання соціальної підтримки іншим людям.

Причини чому люди можуть уникати соціальної підтримки

- Не знають, що їм потрібно
- Відчувають себе зникновілими або слабкими
- Відчувають, що вони втратять контроль
- Не хочуть бути тягарем для інших
- Сумніваються, що це їм допоможе, або, що інші їх не зрозуміють
- Пробували отримати підтримку раніше, і не отримали її
- Хочуть уникнути думок чи відчуттів, пов'язаних з травматичними подіями
- Відчувають, що інші засудять їх чи будуть розчарованими в них
- Не знають куди звертатись за допомогою

Цінні речі, які ви можете зробити, надаючи підтримку

- Виявляти інтерес, увагу та турботу
- Знайти час та місце для розмови, щоб не відволікатись на інші речі
- Не мати ніяких очікувань чи осуду
- Проявляти повагу до реакцій людини та її шляхів подолання стресу
- Визнати, що потрібен час, щоб оговтатись від стресу
- Допомогти в пошуку здорових способів, щоб справитись з емоціями
- Говорити про типові реакції на війну чи стихійне лихо, та як з ними впоратись здоровим способом
- Вірити, що людина здатна відновитись
- Запропонувати поговорити або провести часу стільки, скільки людині потрібно

Речі, які заважають при наданні підтримки

- Поспішно сказати, що він/вона будуть в порядку, або, що їм треба просто 'змиритися з цим'
- Обговорювати свої власні відчуття та досвід, не вислухавши історію іншої людини
- Не давати людині можливості розказати, що її турбує
- Вести себе так, наче інша людина слабка чи схильна до перебільшень, якщо вона не справляється так добре, як ти
- Давати поради, не враховуючи занепокоєння людини, чи нехтувати тим, як буде краще для нього/неї
- Казати, що йому/їй повезло, бо все могло бути набагато гірше

Коли вашої підтримки недостатньо

- Дати людині зрозуміти, що спеціалісти вважають, що уникнення та синдром відміни можуть посилити страждання, а суспільна підтримка допомагає відновленню
- Заохотити людину долучитись до групової роботи з людьми, які пережили схожий досвід
- Спонукати людину поговорити з психологом, священником чи терапевтом, та запропонувати супроводити їх
- Залучитись підтримкою інших людей у вашому соціальному колі, щоб надавати допомогу гуртом